

**Инструктаж**  
**по правилам поведения учащихся**  
**МОУ «Чкаринская начальная школа»**  
**в летний период 2026 года**

В целях предупреждения причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию **НЕ допускается: нахождение детей (лиц, не достигших возраста 18 лет) в ночное время (с 22 до 6 часов, а в летний период с 1 июня по 31 августа - с 23 до 5 часов)** в общественных местах, в том числе на улицах, стадионах, в парках, скверах, транспортных средствах общего пользования, на объектах (на территориях, в помещениях) юридических лиц или граждан, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, которые предназначены для обеспечения доступа к сети Интернет, а также для реализации услуг в сфере торговли и общественного питания (организациях или пунктах), для развлечений, досуга, где в установленном законом порядке предусмотрена розничная продажа алкогольной продукции, и в иных общественных местах без сопровождения родителей (лиц, их заменяющих) или лиц, осуществляющих мероприятия по образованию, воспитанию, развитию, охране здоровья, социальной защите и социальному обслуживанию детей, содействию их социальной адаптации, социальной реабилитации и подобные мероприятия с участием детей.

**Правила поведения и нахождения в общественных местах** (недопущение нахождения в «питийных» заведениях, игра в азартные игры (карты))

**Правила пребывания на солнце**

Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:

В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательно из натурального хлопка, льна.

Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В.

Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12:00 до 16:00 часов.

За 20-30 минут до выхода на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).

Пребывать на открытом солнце можно не более 5-6 минут в первые дни и 8-10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.

Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.

Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние.

Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.

При ощущении недомогания сразу же обращайтесь за помощью.

**Правила безопасности на воде**

Купаться надо часа через полтора после еды.

Если температура воды менее +16 С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания.

При температуре воды от +17 до +19 С и температуре воздуха около 25 С, в воде не следует находиться более 10-15 минут.

Плывать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега.

Нельзя близко подплывать к судам.

Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно.

Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест.

Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой.

Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах.

Нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.

Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.

Нельзя играть в воде в игры, связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

### **Действия в воде и у воды в опасных ситуациях**

Подростки и старшие школьники должны обладать навыками поведения в опасных ситуациях.

Часто люди тонут из-за того, что поддаются панике и не умеют контролировать свое тело. Надо научиться отдыхать лежа на воде, это поможет восстановить силы. Для этого надо перевернуться на спину, руки надо слегка развести в стороны, ноги тоже, их можно немного согнуть. Если тело постепенно погружается в воду, то можно легкими расслабленными движениями поддерживать его на поверхности.

- Если во время плавания ты попал в заросли водорослей, не паникуй. Плыви медленно и аккуратно, освобождайся от стеблей растений, гребки совершай у самой поверхности воды.

- Если ты попал в водоворот, то надо набрать в легкие как можно больше воздуха, нырни под воду и резко под водой сверни в сторону от водоворота.

- Если ты попал в сильно течение, то не пытайся плыть против него - это заберет все силы. Плыви по течению, но под таким углом, чтобы все время приближаться к берегу. Возвращайся назад по суше.

- При плавании в океане или море можно столкнуться с явлением - канал обратной тяги. Это место, где волны возвращаются обратно. В таком месте пловца будет относить от берега. В этом случае надо плыть перпендикулярно каналу (то есть, по сути, вдоль берега), так как каналы обратной тяги обычно не шире 50 метров, а уже когда течение ослабнет, можно направляться к берегу. Для возвращения используй силу волн, пусть они накатываются на твою спину и подталкивают к берегу.

### **Как избавиться от судороги**

Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:

Судорога пройдет, если мышцу, которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой. Именно поэтому при дальних и долгих заплывах рекомендуется прикалывать сбоку плавков небольшую английскую булавку.

Если ты чувствуешь, что устаешь, и тело начинают схватывать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине.

Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую - вправо, левую - влево) при этом разжав резко пальцы.

Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу сведенной судорогой ноги на себя - к животу и груди.

Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть ее назад к спине.

Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь.

Это важные знания, от них может зависеть твоя жизнь! Конечно, есть и другие способы избавления от судорог. Мы привели лишь основные, а тебе, возможно, будет удобнее использовать другую. Например, от сведения икроножной мышцы можно избавиться с силой потянув ногу за большой палец во внутрь, как бы проворачивая ее в колену и сгибая в середину к животу. Но всегда помни; самая лучшая защита от судорог - это не плавать долго и далеко от берега и не лезть в холодную воду.

### **Правила противопожарной безопасности у открытого огня**

Разводить открытый огонь можно только в присутствии взрослых.

Разводить костры нельзя вблизи сухой травы, листьев и деревьев, лучше это делать на голой земле.

Не балуйся с петардами, фейерверками и т.п.: легкого дуновения ветерка достаточно для возникновения большого пожара.

В случае возникновения ветра необходимо потушить костер: залить водой, затем присыпать влажной землей.

Будь внимателен: упавшую искру необходимо как можно скорее потушить горской земли, водой.

Если пожар начался, бегите в противоположную ветру сторону, сообщите как можно скорее взрослым и в пожарную службу.

### **Правила предотвращения травматизма**

Нельзя играть и находиться в опасных местах: на стройках, в промышленных зонах, заброшенных домах, на крышах, чердаках, деревьях.

Избегай контакта с электрическими проводами: это опасно для жизни и здоровья, т.к. провода могут находиться под напряжением.

При грозе и молнии опасайся открытых пространств и не укрывайся под деревьями и высокими сооружениями. Лучше всего переждать непогоду в закрытом помещении, подальше от окон и дверей.

Соблюдай правила безопасности при пользовании аттракционами и качелями: нельзя вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п.; используй все страховочные приспособления.

Не фотографируйся на высоте. При фотографировании на высоте (особенно селфи) высок риск падения.

При катании на велосипеде, мопеде, скутере, роликах, скейтах и т.п. соблюдай правила движения: катайся в специально отведенных местах, избегай катания в местах движения транспортных средств, используй защитные средства: шлем, налокотники и наколенники; правильно выбирай снаряжение; прежде чем начать кататься, научись способу торможения; избегай высоких скоростей, следи за рельефом дороги, условиями на дороге.

### **Действия в ситуациях получения травм**

В любой ситуации травмы необходимо обратиться за помощью к взрослому и медицинским работникам.

Сразу после травматизации, прежде всего, необходимо успокоить пострадавшего, понять находится ли он в сознании и какова степень тяжести травмы; нельзя оставлять пострадавшего без помощи.

При незначительных ушибах и повреждениях можно оказать первую помощь пострадавшему в виде обработки раны антисептиком, прикладывания холодного предмета к месту ушиба.

При значительных повреждениях уложить пострадавшего неподвижно, срочно сообщить о несчастном случае взрослому и вызвать скорую медицинскую помощь.

При солнечном ожоге (ударе) необходимо обеспечить защиту от солнца (создать тень при помощи одежды, веток деревьев и т.п.), уложить пострадавшего в тени, дать воды, затем позвать на помощь взрослого или медицинского работника.

При ожогах необходимо как можно скорее прекратить воздействие источника ожога, приложить к ожогу холодную, часто заменяемую салфетку, срочно сообщить о несчастном случае взрослому и вызвать скорую медицинскую помощь.

При травме в результате контакта с электрическим током, наряду с возникновением ожога в месте соприкосновения, отмечаются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы в виде аритмичного сердцебиения и прерывистого дыхания, необходимо незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь.

### **Памятка о правилах поведения детей в опасных ситуациях**

Если родители хотят, чтобы ребенок соблюдал правила безопасности, необходимо научиться самим их соблюдать. Личным примером прививать ребенку необходимую модель поведения, которая позволит обезопасить детей и избежать опасных ситуаций.

Необходимо установить с ребенком тесный контакт. Внимательно слушать ребенка, анализировать, что он говорит, что его беспокоит, рассказать ребенку, к кому он может обратиться в случае опасности.

Помните, что ДЕТИ, даже благополучные и развитые, могут стать жертвами преступлений, потому что дети доверчивы и беспечны, они не ждут от взрослых зла, потому что взрослые для них – авторитет, а уважение к старшему по возрасту часто ставит воспитанных детей в опасные ситуации.

Соблюдая правила безопасности, Ваш ребенок сможешь принять необходимое решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.

### **Что нужно объяснить ребенку:**

Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай.

Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.

Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «Нет!».

Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, куда можно подойти вместе с родителями. Без родителей не ходи!!!

Если рядом с тобой тормозит машина, как можно дальше отойди от неё и ни в коем случае не садись в неё.

Если человек идет за тобой, преследует, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помашаи рукой и позови родственников, которых как- будто видишь в окне.

Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-нибудь следом. Если кто-то идёт - не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомец продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу. Если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить. Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из знакомых тебе взрослых жильцов дома. Не выходи на лестницу в позднее время. При внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

Нельзя открывать дверь незнакомому человеку и впускать его в квартиру!!!

Каждый ребёнок должен знать, что по серьёзному делу взрослые будут разговаривать только с родителями. Если с почты принесли телеграмму или счёт, то за них нужно расписаться, значит, это могут сделать только взрослые.

Ребенок должен просто сказать, чтобы пришли в тот час, когда дома будут взрослые. То же самое касается и электрика и водопроводчика. Даже если у вас дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, детям необходимо обязательно позвонить родителям, и узнать, как поступить. В крайнем случае, можно спросить у соседей, которых давно знаете.

**Необходимо также научить детей правильно ориентироваться в экстремальной ситуации.**

**При обнаружении подозрительного (взрывоопасного) предмета:**

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

- бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;

- натянутая проволока или шнур;

- провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.

Запомни, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, детские игрушки и т.п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:

- не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;

- отойти на безопасное расстояние;

- сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, машинисту поезда.

Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. Не трогай их!!! Сообщи о них в полицию!!!

### **Меры безопасности при нападении собак:**

Помни, что собаки воспринимают улыбку как оскал зубов, а пристальный взгляд как вызов на поединок.

Делай так как поступает собака, признав свое поражение:

- отведи взгляд в сторону,
- веди себя спокойно и миролюбиво,
- не делай резких движений,
- не поднимай руки над головой,
- не поворачивайся к собаке спиной,
- не убегай от нее.

Перед тем, как укусить, собака подает упреждающие сигналы: прижимает уши, приседает на задние лапы, рычит, скалит зубы.

Если ты почувствовал, что собака сейчас бросится на тебя:

- прижми подбородок к груди, защитив шею,
- подставь под пасть собаки сумку, зонт, куртку, обувь, игрушку и т.п.

твердым и решительным голосом попробуй подавать команды: «Стоять!», «Фу!», «Нельзя!», «Место!», «Сидеть!», «Лежать!», «Брось!», «Назад!» и другие - вразнобой, быстро, много и громко.

Попробуй отвлечь собаку, бросив в сторону любой предмет, лучше палку или зонт.

Не подходи близко к бездомным собакам, какими бы безобидными они не казались.

Если собака тебя все-таки укусила, немедленно обратись к врачу!

**В результате взрыва бытового газа, теракта или других причин может произойти обрушение здания.**

Если ты оказался под обломками конструкций здания:

- постарайся не падать духом. Успокойся.
- дыши глубоко и ровно;
- настройся на то, что спасатели тебя найдут;
- голосом и стуком привлекай внимание людей.

Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора.

Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.

Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи.

Если пространство около тебя относительно свободно, не зажигай открытый огонь. Береги кислород.

При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

Помни! Сохраняя самообладание, ты сбережешь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой или спасательной службы!

**Если тебя захватили в качестве заложника:**

- возьми себя в руки, успокойся и не паникуй;
- если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже;
- не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега;

- запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров;
- подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов;
- по возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности;
- по различным признакам постарайся определить место своего нахождения;
- в случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;
- будь уверен, что полиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

#### **Взаимоотношения с похитителями:**

- с самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все распоряжения похитителей;
- займи позицию пассивного сотрудничества;
- говори спокойным голосом. Избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков.
- не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия;
- при наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям;
- не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься;
- веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

#### **При длительном нахождении в положении заложника:**

- не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства;
  - мысленно готовь себя к будущим испытаниям;
  - помни, что шансы на освобождение растут со временем;
  - сохраняй умственную активность, не дай ослабеть своему сознанию.
- Постоянно тренируй память: вспоминай исторические даты, фамилии знакомых, номера телефонов.
- постоянно находи себе какое-либо занятие, занимайся физическими упражнениями насколько позволяют силы и пространство;
  - если есть возможность, обязательно соблюдай правила личной гигиены;
  - для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита;
  - думай и вспоминай о приятных вещах;
  - будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.

#### **Как вести разговор с похитителем:**

На вопросы отвечай кратко.

Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.

Внимательно контролируй свое поведение и ответы.

Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.

Оставайся тактичным при любых обстоятельствах.

Контролируй свое настроение. Не принимай сторону похитителей.

Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.

В случае принуждения вырази поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. Избегай призывов и заявлений от своего имени.

Подумай, какими качествами надо обладать, чтобы остаться победителем в этом случае.

### **Правила поведения при пожаре:**

- не звони из задымленного помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01»;

- не стой в задымленном или горящем помещении - прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу;

- не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения;

- никогда не возвращайся в задымленное или горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому;

- уходя из задымленных или горящих комнат, закрывай за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара;

- никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь;

- если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.п.);

- находишься около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы;

- старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу воздуха.

Будь терпелив, не паникуй!

- при пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту;

- при ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками;

- при возникновении пожара твой главный враг время. Каждая секунда может стоить тебе жизни!

### **Правила поведения на дорогах (переход перекрестков, переход дороги)**

### **Правила использования транспортных средств (велосипедов, скутеров, мотоциклов, автомобилей)**

для управления мопедом необходимо водительское удостоверение любой категории, которое можно получить только начиная с 16-летнего возраста. На скутер, мопеде можно садиться только с 16 лет.(обязательное условие шлем у водителя, государственный номер у транспортного средства и водительское удостоверение)

Водителю велосипеда разрешается:

– дети могут водить велосипед только на закрытых площадках: во дворах, парках и на стадионах;

– по тротуарам разрешается ездить только малышам на детских велосипедах под присмотром взрослых;

– перед тем, как выезжать на улицу, необходимо проверить, исправны ли на велосипеде тормоза, руль, звуковой сигнал, накачаны шины, натянута цепь. Проверять техническое состояние велосипеда надо ежедневно;

– если надо пересечь дорогу, сойдите с велосипеда, держа его за руль, пройдите по пешеходному переходу. Попытка проскочить через дорогу на велосипеде может очень плохо кончиться;

- на велосипеде можно ездить только по тем дорогам, где есть специальный знак в синем круге “Велосипедная дорожка” – относится к группе разрешающих знаков;
- перевозить можно только детей в возрасте до 7 лет при условии, что на вашем велосипеде установлено дополнительное сиденье;
- велосипедист, двигаясь по улице, должен внимательно следить за всеми сигналами, подаваемыми водителями других транспортных средств. Сам велосипедист сигнализирует руками. Перед торможением надо поднять руку вверх;
- отправляясь на велопрогулку, сообщайте старшим о предполагаемом маршруте. Тогда можете рассчитывать на быструю помощь в случае ремонта велосипеда;

### **Водителю велосипеда запрещается:**

- до 14-летнего возраста нельзя ездить на велосипеде по дорогам и улицам. Во дворе – пожалуйста, но не выезжая на дорогу;
  - устраивать гонки на дороге, игру “вперегонки”;
  - эксплуатация велосипедов, если имеются технические неисправности: тормозного устройства, не закреплен руль, погнуто колесо. Слабо накачаны шины;
  - движение велосипедистов-учащихся в темное время суток;
  - перевозить предметы или груз, которые выступают на 0,5 метра по длине и ширине за габариты велосипеда и могут помешать управлению;
  - буксировка велосипедов и мопедов; в любых местах на улицах и дорогах водитель велосипеда обязан пропускать слепых пешеходов, подающих сигнал белой тростью;
  - категорически запрещается – цепляться за проезжающий мимо транспорт и ездить на велосипеде держась одной рукой за руль или без рук.
- Запомните ребята! знак в красном круге – “Велосипедное движение запрещено”.

### **Нарушение правил дорожного движения.**

Федеральный закон о Правилах дорожного движения гласит: “...Невыполнение требования Правил дорожного движения – влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере одного минимального размера оплаты труда”.

### **Административная и уголовная ответственность за правонарушения и преступления**

Уголовная ответственность – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление предусмотренное уголовным законом общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный порядок. (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство).

За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет.

Административная ответственность применяется за нарушения, предусмотренные кодексом об административных правонарушениях. К административным нарушениям относятся: нарушение правил дорожного движения, нарушение противопожарной безопасности. За административные правонарушения к ответственности привлекаются с 16 лет. Наказание: штраф, предупреждение, исправительные работы.

**По недостижению возраста несовершеннолетнего ответственность несут родители.**